



UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *DRIBBLING* SEPAK BOLA MELALUI VARIASI PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS X TKJ SMK MUHAMMADIYAH 04 MEDAN

Ahmad Al Munawar¹, Rinaldi Aditya², Halimi Qodri³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna
Jl. Alumunium Raya No. 77 Tanjung Mulia
halimi123@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Sumber data dalam penelitian ini adalah hasil tes siswa yang berbentuk penelian portopolio. Untuk menganalisis data dalam penelitian ini dan untuk mengetahui hasil penelitian dilihat dari ketuntasan siswa secara klasikal, sementara metedo yang digunakan adalah metode tindakan kelas.

Berdasarkan data awal yang didapat sebesar 10 orang siswa (27,78%) telah tuntas dalam pembelajaran sementara 26 orang siswa (72,22%) tidak tuntas dalam pembelajaran. selanjutnya hasil belajar pada siklus I, sebesar 27 orang siswa (75%) telah tuntas dalam pembelajaran sementara 9 orang siswa (25%) tidak tuntas dalam pembelajaran. Pada siklus II sebesar 33 orang siswa (91,67%) telah tuntas dalam pembelajaran sementara 3 orang siswa (8,33%) tidak tuntas dalam pembelajaran. Penelitian ini menyimpulkan bahwa melalui variasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar *dribbling* sepak bola pada siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 04 Medan Kecamatan Medan Belawan Kota Medan Tahun Pelajaran 2018/2019.

Kata kunci: *Lari Sprint, Resiprokal*

PENDAHULUAN

Variasi merupakan kegiatan pemberian beraneka ragam bentuk sajian yang bertujuan menghilangkan kejenuhan yang dialami oleh siswa dan juga guru. Penerapan variasi pembelajaran khususnya pada materi sepak bola dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat mutlak diperlukan. Diharapkan dengan berbagai variasi pembelajaran siswa tertarik dan termotivasi untuk belajar. Menggiring atau *dribbling* bola pada permainan sepak bola merupakan teknik dasar yang harus dimiliki. *Dribbling* bertujuan untuk melewati pemain lawan sehingga tujuan dari permainan sepak bola (mencetak gol) dapat tercapai.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan di SMK Muhammadiyah 04

Medan Kecamatan Medan Belawan Tahun Pelajaran 2018/2019 pada siswa kelas X TKJ khususnya pada saat pembelajaran sepak bola, siswa dalam melakukan *dribbling* bola jatuhnya/jarak bola selalu jauh dari kaki serta perkenaan bola dengan kaki masih terlihat kaku. Dari hasil observasi dilapangan, hal ini terjadi disebabkan karena dalam pembelajarannya gaya mengajar yang diterapkan guru kurang menyentuh pada siswa, siswa hanya melihat contoh dari guru dan kemudian dilaksanakan sesuai dengan presepsi masing-masing. Kurangnya pemahaman siswa dalam pelaksanaan unjuk kerja juga menjadi kendala dalam mengajarkan menggiring bola sehingga siswa kurang dapat menangkap dan menyerap tahapan-tahapan dalam melakukan *dribbling*. Selain



itu siswa tidak melibatkan secara aktif dalam materi yang diajarkan, disebabkan guru kurang tepat dalam memilih metode mengajar sehingga hasil akhir pembelajaran *dribbling* pada permainan sepak bola kurang baik.

Metode praktek ditekankan berpusat pada guru dimana para siswa melakukan unjuk kerja berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Dari data yang diperoleh terdapat siswa yang memenuhi nilai KKM sebesar 75 sebanyak 10 orang atau 27,78% siswa dinyatakan tuntas, selebihnya siswa tidak tuntas sebanyak 20 orang atau 72,22%.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang “Upaya Peningkatan Hasil Belajar *Dribbling* Sepak bola Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 04 Medan Kecamatan Medan Belawan Tahun Pelajaran 2018/2019”.

LANDASAN TEORITIS

1. Hakekat Pendidikan Jasmani

Proses pembelajaran hanya dapat berlangsung dengan baik apabila terjadi interaksi belajar mengajar antara siswa dengan guru. Proses kedua belah pihak yang pada dasarnya dikatakan pengajaran, yakni suatu proses dimana aksi dan guru mendapat respon yang tepat dari siswa. Proses pengajaran merupakan guru dan siswa itu tidak dapat diharapkan terjadi dengan sendirinya, namun diperhatikan suasana yang kondusif untuk berlangsung pembelajaran bagi pihak siswa. Suasana yang kondusif itu harus direncanakan terlebih dahulu dengan sebaik-baiknya agar pengajaran dapat berlangsung sesuai dengan yang diharapkan.

Menurut pasal 1 butir 20 UU No tahun 2003 tentang SISDIKNAS pembelajaran adalah “proses interaksi peserta didik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar “ jika kita dapat mengetahui bahwa ciri pembelajaran yaitu inisiasi, fasilitasi, dan peningkatan proses belajar siswa ini menunjukkan bahwa unsur kesengajaan dari pihak di luar individu yang melakukan proses belajar, dalam hal ini pendidik secara perorangan atau kolektif

dalam suatu system, merupakan ciri utama dalam pembelajaran.

Husdarta dan Saputra (2000) mengemukakan bahwa tugas utama guru adalah untuk menciptakan iklim atau atmosfer supaya proses belajar terjadi dikelas, dilapangan cirri utamanya terjadi proses belajar adalah siswa dapat secara aktif ikut terlibat di dalam proses pembelajaran” (2000:4). Para guru harus selalu berupaya agar para siswa dimotivasi untuk lebih berperan. Walau demikian guru tetap berfungsi sebagai pengelola proses belajar dan pembelajaran.

2. Hakekat Hasil Belajar

Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya suatu perubahan yang nyata dalam diri seseorang. Untuk memperoleh pengertian tentang belajar, terutama belajar di sekolah yang obyektif perlu dirumuskan secara jelas pengertian belajar. Pengertian telah banyak dikemukakan oleh para ahli psikologi termasuk ahli psikologis pendidikan namun seringkali perumusan dan tafsiran berbeda satu sama lain walau masih dalam konteks yang sama.

Daryanto (2010) menjelaskan bahwa ”belajar ialah suatu proses usaha yang di lakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya” (2010:2). Hamalik (2001) belajar adalah “modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman” (2001:27). Belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari itu yakni mengalami, memang jika dilihat sangat banyak ahli-ahli yang telah mencoba menfasirkan arti dari belajar. Selain pendapat dua ahli di atas Syah Muhibbin (2009:68) juga memberikan pendapat yakni “belajar adalah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan melibatkan proses kognitif”.

Perubahan yang terjadi dalam diri seseorang sangatlah banyak. Tidak semua yang berubah dikatakan sebagai perubahan



dalam arti belajar. seperti keadaan seseorang yang berada dalam keadaan mabuk perubahan yang terjadi dalam dirinya ketika mabuk tidak digolongkan perubahan dalam arti belajar karena ia tidak sadarkan diri.

3. Hakekat Dribling

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing pemain terdiri dari sebelas pemain, salah satunya penjaga gawang, Permainan ini hampir semuanya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepak bola keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah untuk melakukan *dribbling* menggunakan kaki.

Dribbling atau menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola, didalam *dribbling* pemain harus mengontrol bola dengan baik, agar bola tetap dalam penguasaan. *Dribbling* bola juga menyelamatkan bola apabila tidak ada kemungkinan untuk di *passing*. Disamping itu juga *dribbling* merupakan usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain. Sesuai dengan yang diungkapkan Sarumpaet dkk (1992:24), bahwa : “*dribbling* merupakan suatu teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung”. Kemudian Arman Abdullah (1985:426), mengatakan bahwa : “menggiring bola dapat diartikan seni menggunakan bahagian kaki menyentuh atau memungkinkan bola terus menerus ditanah sambil berlari”.

Andi Cipta Nugroho (2012:93) mengatakan, “menggiring atau menggocek bola yang baik adalah mempertahankan bola tetap dalam kendali ketika melewati lawan”. Selanjutnya Sarumpaet dkk (1992:29) mengemukakan beberapa prinsip dalam menggiring bola adalah sebagai berikut : (a) bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan, (b) dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai, (c) dapat menguasai situasi permainan pada waktu menggiring bola.

Ketika sedang melakukan *dribbling*, usahakan kepala tetap tegak dan mata terpusat kelapangan didepan dan jangan terpaku pada kaki. Berusahalah untuk melayangkan pandangan ke daerah sekeliling dan rasakan bola itu sehingga kamu bisa mengetahui keberadaannya sambil melihat ke sekeliling (Danny Mielke, 2007,:3).

4. Hakekat Variasi Pembelajaran

Variasi adalah keanekaan yang membuat sesuatu yang tidak monoton. Salah satu kemampuan dasar mengajar yang juga harus dikuasai benar-benar oleh guru adalah keterampilan mengadakan variasi dalam kegiatan pembelajaran. Variasi dapat berwujud perubahan-perubahan atau perbedaan-perbedaan yang sengaja diciptakan dibuat untuk memberikan kesan yang unik.

Pembelajaran yang direncanakan untuk proses belajar memerlukan berbagai teori untuk merancangnya agar rencana pembelajaran yang akan disusun benar-benar dapat memenuhi harapan dan tujuan pembelajaran. Menurut Degeng (dalam Uno 2008 : 2), mengatakan bahwa : “pembelajaran adalah upaya untuk membelajarkan siswa, dalam pengertian ini pembelajaran terdapat kegiatan memilih, menetapkan, mengembangkan metode untuk mencapai hasil pengajaran yang diinginkan”. Dalam hal ini istilah pembelajaran memiliki hakikat sebagai upaya untuk membelajarkan siswa, itulah sebabnya dalam belajar, siswa tidak hanya berinteraksi dengan keseluruhan sumber belajar yang dipakai untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Seiring dengan itu Husdarta (2000:2) mengemukakan bahwa : belajar dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Dalam konteks merancang sistem belajar, konsep belajar ditafsirkan berbeda. Belajar dalam hal ini harus dilakukan dengan sengaja, direncanakan sebelumnya dengan struktur tertentu. Maksudnya agar proses belajar dan hasil-hasil yang dicapai dapat dikontrol secara cermat. Guru dengan sengaja menciptakan kondisi dan lingkungan yang menyediakan kesempatan



belajar kepada para siswa untuk mencapai tujuan tertentu.

METODE PENELITIAN

Desain yang dipakai dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk mengungkapkan kesulitan belajar siswa dalam proses pembelajaran penjas khususnya pada materi *dribbling* bola dalam pada permainan sepakbola serta cara mengatasi kesulitan-kesulitan dalam proses pembelajaran sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa Menurut Arikunto (2006) menyatakan bahwa “secara garis besar dalam tiap siklus itu terhadap empat tahap yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), observasi (*observing*) dan refleksi (*reflecting*)” (2006: 16).

HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

Dari analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa melalui variasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar *dribbling* bola pada permainan sepakbola pada siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 04 Medan Tahun Pelajaran 2018/2019. Penerapan pembelajaran ini memeberikan kesempatan pada siswa untuk aktif dalam memahami dan mendalami gerakan-gerakan atau fase dalam setiap *dribbling* bola, serta memberikan kebebasan kepada setiap individu agar dapat mengembangkan dirinya secara mandiri dan juga berkelompok sehingga terbentuklah karakter sosial siswa.

Pada siklus I peneliti menemukan kendala yang dihadapi oleh siswa yang tertuang pada catatan lapangan (CL), adapun kendala yang dihadapi siswa pada saat pembelajaran *dribbling* bola Pada pembelajaran di siklus I ini tingkat ketuntasan siswa dinilai masih dibawah dari sarat ketuntasan secara klasikal, yaitu 75% dari total keseluruhan maka dinilai perlu diadakan siklus II untuk memperbaiki kendala yang terdapat pada siklus I dan lebih meningkatkan ketuntasan siswa dalam pembelajaran. Pada siklus II tampak

perubahan yang signifikan, berdasarkan hasil tes setelah dilakukannya perlakuan pada siklus II tingkat ketuntasan siswa sebesar 91,67%, artinya sarat ketuntasan secara klasikal telah terpenuhi dan penelitian berhenti sampai pada siklus II.

SARAN

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti yang ingin meneliti mengenai hal yang sama, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan.
2. Penelitian ini tidak bersifat global, sehingga bisa saja hasil yang didapatkan berbeda dengan hasil yang diharapkan.
3. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menambah variabel yang lebih variatif.
4. Sebagai khasanah ilmu pengetahuan bagi guru pendidikan jasmani disekolah

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Allatief Ardiwinata dkk, (2006) “*Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*”. Jakarta : Cerdas Jaya
- Aqib, Z. (2006). Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru. Bandung, Yrama Widya
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Daryanto. (2010). *Belajar dan Mengajar*. Bandung, Yrama Widya.
- Hamalik, Oemar. (2001). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta, Bumi Aksara.
- Husdarta, Saputra.. (2000). *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung. Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III. Jakarta
- K.J. O’Connor, (1999). *The Play Therapy Primer: An Integration of Theories and Techniques*. New York USA: A Wile Interscience Publication John Wiley & Sons, Inc.
- Lutan, Rusli. (2000). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III. Jakarta



- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Penerbit Yulistira.
- Mukholid, Agus. (2004). *Paendidikan Jasmani*. Surakarta, Yudhistira.
- Sadirman, A.M. (2009) *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Penerbit Raja Grafindo. Jakarta
- Slameto. (2004). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta, Pustaka Pelajar.
- Sudjana, Nana. (2009). *Penilaian Hasil dan Proses Belajar Mengajar*. Jakarta, Remaja Rosdakarya.
- Sue Bredekamp (1987). *Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Program Serving Children From Birth Throught Age 8*. Washington: NAYC.
- Syah, Muhibbin. (2009). *Psikologi Belajar*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Syahputra. (2004). *Seputar Pengertian Sepakbola*.
(<http://seputarpengertian.blogspot.com/2014/03/seputar-pengertian-sepakbola.html> diakses pada 9/4/2015;17:00)